心理科学进展 2018, Vol. 26, No. 4, 731–743
Advances in Psychological Science DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.00731

心理学视角下的人生目标*

王 彤 黄希庭

(西南大学心理学部，重庆 400715)

摘 要 从心理学视角对人生目标予以研究非常重要。目前，对此的一系列研究进展显示：在概念上，尽管不同研究者对人生目标的认识存在差异，但却一致同意它是一种能持续地赋予人生以方向和意义的动机性概念；在对人生目标的测量上，主要关注于“人生目标感”的高低程度及人生目标的内容两方面；对人生目标功能的研究显示，高人生目标感与更好的压力应对、健康行为及身心状态相联系，但不同内容类型的人生目标是否存在功能差异尚需探讨；在影响因素上，影响人生目标感高低和人生目标内容的因素十分复杂，大体可划分为个体因素和环境因素两类。进一步的研究需继续澄清概念、完善测量体系并系统化相关研究，并应考虑相关文化差异问题，以更好服务于人生目标的培育工作。

关键词 人生目标；身心健康；文化差异

分类号 R395; B849:C91

1 引言

“人活着为了什么”？这可能是每个人都会思考的问题，它是对自身存在目的的叩问，折射着我们对人生价值和意义的思考，其实质便是人生追求或人生目标问题。拥有坚定的人生目标意味着进入有序的存在状态，而找不到人生目标则容易陷入浑浑噩噩。古今中外哲学家们对人生目标的上下求索及其丰富多彩的人生哲学理论，也表明了人生目标对于人之存在的重要性。

人生目标的培养无疑非常重要。然而，尽管具有丰富的人生哲学理论，在我国还有基于政治学的人生目标教育，但这些形而上的理论探讨是否适应当代现实以及如何更好地发挥作用还需立足于实证了解及检验之上，因此，展开对人生目标的实证研究十分必要。在我国，对人生目标的实证研究是在邓小平提出培养 “四有”新人后陆续出现，但零散而稀少，因此，对目前现实状况的了解并不充分。国外对人生目标的研究主要是在心理学领域展开，最早始于弗兰克提出“意义疗法”后，近期，在心理学家 Damon, Menon 和 Bronk (2003)提出对这一概念新的操作性界定后，相关研究更是大量涌现，并已积累了一定的研究经验和成果。可以说，心理学为从实证角度探讨人生目标相关问题提供了新的视角与方法，因此，本文主要目的是基于心理学视角下，对人生目标的现有研究进行梳理，以系统了解目前该领域相关进展及其存在问题，进而为国内人生目标的研究及培养提供借鉴。

收稿日期： 2017-07-24
* 重庆市人文社会科学重点研究基地项目“未来思考的心理机制及其应用研究” (14SKB008)资助。
通信作者：黄希庭, E-mail: xthuang@swu.edu.cn

2 概念界定

研究者对人生目标(purpose in life)的概念认识并不一致，大体可归纳为 4 种。第一种强调它是一种主观体验(perception)，即“人生目标感”，如 Ryff (1989a, 2014)将它界定为“个体感到生活有意义、目的及方向的程度”。这类界定主要受存在主义心理治疗大师弗兰克意义疗法(Logotherapy)的启发：意义疗法中将人生目标视为一种能使个体“得以生存”的“内在力量” (Frankl, 1959)，强调通过增加人生目标感促进健康生存，故而，基于此类界定的研究多关注于个体人生目标感的高低及其与健康的关系，而非其内容来源，对于人生目标感源于一个还是一系列目标也未作限定。第二种将人生目标定义为一个客观目标

(goal)，主要关注于人生目标的内容，如 Damon 等人(2003)认为它是个体所追求的一个兼具“个人意义及自我超越价值”的稳定且深远的目标，即将人生目标置于目标体系中的较高层次。可以说，弗兰克关于人生目标的认识引发了心理学领域对人生目标感的系统研究，而 Damon 等人(2003)的界定则开启了西方研究者对于自我超越性人生目标的系统研究，也引发了对人生目标内容的关注，后文中西方关于人生目标内容的研究也多基于此界定。由此，以上两类界定下的人生目标研究构成了目前该领域的主流研究。其它两种目前接受范围或相关研究较少的界定分别来自 Peterson 和 Seligman (2004)以及 Kashdan 和 McKnight (2009)的观点。在 Peterson 和 Seligman (2004)的优势行动价值理论(the values in action)中，人生目标被认为是一种超越性的美德，反映了个体与更庞大的宇宙联系而赋予自己的人生以目的和意义的能力，此时的人生目标被视为一种特质倾向。Kashdan 和 McKnight (2009)却认为，人生目标应是对个体人生的持续奋斗或人生叙事的反映，因而它比特质、目标等更为上位，是一种深层的“生活目的” (life aim)。

尽管对人生目标具体“是什么”的认识存在差异，但可看出以上研究者都同意它是一种能赋予人生以方向和意义的动机性概念，这也是人生目标的核心特点所在。因此，我们倾向于将人生目标看作一个朝向某事物或理念的较为长期稳定的动机系统，也称作人生追求。另外需指出的是，研究者们对于人生目标是否一定需具备“自我超越性”也持不同意见：Damon 等人(2003)认为人生目标应兼具“个人意义及自我超越价值”，即指人生目标不仅应赋予个体自身以意义感，还要能够对外部世界或他人有所影响，而在其它几种界定下，对于人生目标是否必须具备自我超越性未作要求。虽然研究兼具个人意义和外部贡献的人生目标的确具有重大意义，但与之相对的自我导向性人生目标诸如寻求自我完善是客观广泛存在的，并且也符合人生目标的核心特点，因此本文同样将其纳入人生目标范畴。总之，由于本文目的是为全面、系统梳理目前人生目标的研究思路及现状，因此，在此对概念不做限制，并将基于以上几种界定之上的已有测量、相关研究均整合于文章之中，以便读者了解和取舍。

3 相关概念辨析

人生目标与一些概念如生命意义、价值观等联系紧密，甚至在早期的研究中易将它们混淆，但随着各自研究的精细化，研究者们越来越同意它们之间是存在区别的。

生命意义(meaning in life)。尽管不同研究者对生命意义的定义存在差异，但大体可将其理解为个体对人类自身及其存在的本质和对那些自认为比较重要事物的感知和觉察(靳宇倡，何明成，李俊一，2016; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)，是一种情感和价值体验(程明明，樊富珉，2010)。生命意义和人生目标在内涵上具有诸多交叠之处，如都包含情感、价值体验，且都具有一定的动力性，但两者也存在一些不同：一是方向，人生目标是朝向未来的，而生命意义体验并无方向限制，既可通过指向未来获得，也可从过去或当下提取(Bronk, 2014; Bronk & Mangan, 2016; Martela & Steger, 2016)；二是在对时间尺度的要求上，生命意义既可以是大时间尺度上的总体性存在意义，诸如“人活着的意义”，也可以是在较小时间尺度上的情形性意义，如为生活中的某一特定事件赋予意义(Reker & Wong, 2012)，而人生目标在时间尺度上属于中等或较大，一般需持续数年或终身(Bronk & Mangan, 2016)；三是行为成分，人生目标包含了行为投入，这也使其与空想得以区分(Mariano, Going, Schrock, & Sweeting, 2011; Moran, 2009, 2014)，而生命意义不一定伴随行为。大体而言，可以认为人生目标是生命意义的重要来源之一，后者是比前者更为宽泛的概念。

价值观(value)。尽管不同时期、不同研究者对价值观的认识有所差异，但都一致认同它是用于判断某事物“值得或可取与否”的准则构成的观念系统(黄希庭，2014; 姜永志,白晓丽，2015)，而人生目标则主要是一个较长期稳定的动机系统，这一差异具体表现为：相对而言，价值观包含了更多的“冷认知”，更多偏向“看法”，而人生目标则包含更多的“热认知”，并且需借助于行为得以显现(Krause & Hayward, 2014)。从两者的联系来看，价值观应是人生目标确立的基础：人生目标的产生需建立于个体对于某一或某些事物的认同之上，但如若没有对于该事物好坏与否的价值判断，认同便无法建立，人生目标的确立也无从谈起。

4　人生目标的测量

如前所述，由于目前主观体验论和目标论下的概念界定占据人生目标领域的主流，因而既有测量工具也多基于此两种界定而来，即主要关注于测量人生目标感和人生目标内容指向。

4.1　对人生目标感的测量

此类测量多基于弗兰克对人生目标的理解及其延伸发展而来。最早的工具是 Crumbaugh 和 Maholick (1964, 1981)的生活目的测验(Purpose in Life Test, PIL)，该量表运用广泛，但也由于维度结构不稳定以及所测构念可能更接近生活满意度或抑郁而饱受诟病(张姝玥，许燕，杨浩铿，2010; Bronk, 2014)，另外，由于 PIL 是最早基于弗兰克的界定所发展出的工具，而弗兰克是将人生目标和生命意义混用的(Damon et al., 2003)，因此 PIL 混淆着对生命意义的测量。尽管后来相继出现它的多种变式诸如生活目的问卷(Life Purpose Questionnaire, LPQ; Hablas & Hutzell, 1982; Hutzell,1989)、简版生活目的测验(Purpose in Life–Short Form, PIL–SF; Schulenberg, Schnetzer, & Buchanan, 2011)以及生活目的测验存在分量表(Existence Subscale of Purpose in Life Test, EPIL; Law, 2012)等以应对这些问题，但多未能摆脱这一框梏，但值得一提的是 PIL–SF，该量表选择了 PIL 中与人生目标更为相关的 4 个条目，以测量个体的人生目标拥有状况，且具有良好的信度(Bronk, 2014)。

心理幸福感量表中的人生目标分量表(Purpose in Life Subscale)也是测量人生目标感的重要工具。该量表为 Ryff (1989a, 1989b)的心理幸福感量表的重要指标之一，单维结构，完整版本包括 20 条目，之后相继出现 14、9 和 3 条目的简版，以测量个体感到人生有目标、有动力及意义的程度(邢占军，黄立清, 2004; Bronk, 2014; Ryff, 1989b)。该量表信效度良好，在人生目标研究领域运用十分广泛。

另外，基于对以上 PIL 及人生目标分量表等的修订整理，修订版青年人生目标调查(Revised Youth Purpose Survey, Bundick et al., 2006)中的人生目标确定分量表(identified purpose subscale)发展出了 15 条条目以测量个体人生目标的明确程度。该调查主要适用于青年群体，目前在大学生群体中使用较为广泛并已证明具有良好的内部一致性信度和预测效度(Bronk, 2014)，但进一步的测量学属性还有待检验。

除了以上几种直接测量人生目标感的工具，另外一些工具如生命观指数量表(Life Regard Index, LRI; Battista & Almond, 1973)、一致感量表(Sense of Coherence Survey, SOC; Antonovsky, 1987)以及生活投入测验(the Life Engagement Test, LET; Scheier et al., 2006)等也可用于人生目标感相似概念的测量，但是由于它们的测量学属性还有待商榷(e.g., Pearson et al., 2013; Steger, 2007)，因而在人生目标领域的运用尚不广泛。

4.2　对人生目标内容的测量

国内相关研究以及 Damon 及其合作者的研究多关注于此。比如：黄希庭和郑涌(1999)的词汇选择任务通过给定被试 40 个描绘人生目标的词汇，如“事业成功”、“国家强盛”、“身体健康”等，要求被试在其中选择 3 个最为重要的并排序，由此了解个体及群体的人生目标内容；类似地，Bundick 等人(2006)的人生目标内容测评通过给定被试 17 种备选人生目标，如“服务我的国家”、“创造新事物”等，要求被试根据自己的实际情况对每个选项从“非常不同意”到“非常同意”进行 7 点评分，从而实现对内容的测查(蒋菲，2016; Bronk & Finch, 2010)。石林和李琼(1998)的人生认知量表中的人生目标分量表通过“追求功利与实用”、“追求自我完善与发展”和“为他人和社会服务”三个维度对个体所侧重的人生目标类型进行测量。近期发展出的青年亲社会人生目标量表(The Prosocial Youth Purpose Scale; Malin, Liauw, & Damon, 2017)为自我超越性人生目标的测量提供了新方法：该量表要求被试从给定的 10 个人生目标中选择对自己而言最重要的 3 个，其中，给定选项中 5 个为自我导向的，5 个为自我超越的；之后，针对 3 个选定目标被试都需完成认同和投入程度测量，即代表被试对于该人生目标的动机程度；但唯有所选定的目标中包含具有自我超越性的目标时才视为拥有人生目标，否则便是没有。可以说，该量表为自我超越性人生目标的内容及其动机的完整测量提供了借鉴，但在给定备选项时应考虑文化差异，以防止因所给选项有所偏差或疏漏而造成测量的不准确。另外，访谈法、日志法、历史文本分析法等也可用于了解人生目标的内容(具体

可参考 张师辉, 2015)。

然而，尽管以上工具可对人生目标内容进行测量，但这些工具仍是非常初步的，或是停留于某一类人生目标的。在我们看来，人生目标的内容结构更可能是一个包含不同内容且这些内容处于不同层次位置的系统结构，而如何实现对这一内容结构较为系统的测量应是进一步研究需关注的重点。

除了以上两类测量工具外，被作为优势特质和“生活目的”的人生目标并没有发展出专门的测量工具：优势行动价值问卷(Values in Action Inventory of Strengths, VIA-IS)中通过两道题目“我对生命有强烈的目标感”和“我相信每个人的生命都有其目的”以对作为灵性特质的人生目标进行测量(Lee, Foo, Adams, Morgan, & Frewen, 2015)，但事实上这与测量个体拥有人生目标的程度相混淆；McKnight 和 Kashdan (2009)尽管对作为生活目的的人生目标的测量有一定设想，但截至目前仍未发展出相关工具。

5 人生目标相关研究

基于已有的对人生目标感及人生目标内容的关注与测量，既有研究就人生目标的这两方面进行了一系列相关研究。

5.1 人生目标对相关心理和行为的预测

人生目标的培养应建立在对人生目标功用的了解之上，而这种功用可以是对个人的，也可是对他人和社会的。本文主要从个人身心健康的角度出发对人生目标的功能进行阐述。需指出的是，由于人生目标与健康的关系是感知体验论视角下的关注重点，因此目前已有研究多是在探讨人生目标感的功能，对人生目标内容的功能则阐述较少。

5.1.1 人生目标感与压力应对

在实现人生目标的过程中，必然需要克服困难以推进目标，这意味着高人生目标感的个体可能会承受更大的压力(Bronk, 2014)，但是，人生目标感也会增加心理弹性，预示着这些个体可能具有更好的抗压能力(Kaplin & Anzaldi, 2015; McKnight & Kashdan, 2009)。那么，人生目标感与压力感的关系到底如何？相关研究比较一致地发现高人生目标感可帮助个体更好地应对压力，表现出为更低的焦虑水平(e.g., Ishida, Abe, & Okada, 2011; Ishida & Okada, 2006, 2011; Ishida, Okada, & Bando, 2004)、更积极的应对方式(Netter, 2015)以及更理想的生化指标(Lindfors & Lundberg, 2002)等。

高人生目标感何以能帮助抵御压力？拥有坚定人生目标的本质在于具有一种较为长期稳定的动机系统，这意味着个体的所作所为都要围绕某种长期追求而展开，并且将投入的效用最大化以实现目标、减小资源浪费。这种动机状态可能产生两种影响：一是个体在看待负性事件时便已戴着“滤镜”，比如，拥有坚定人生目标的个体会从更长远的视角看待当下事件，在这种视角下，当下负性事件的性质可能会有所转化，从而降低了其消极影响(Bronk, 2014)，即对压力感知的基线水平存在差异；二是高人生目标感会帮助减少或尽快平复已然产生的负面影响，以减少资源浪费，即人生目标感得分不同的个体对压力的反应基线水平差异不大，但在恢复程度上存在差异，目前已有研究支持这一推论(Fogelman & Canli, 2015)。后续研究可对这两种可能机制继续进行检验。

5.1.2 人生目标感与健康行为

人生目标感还与健康行为如体育锻炼、睡眠、亲社会行为等相联系。人生目标感得分较高的个体更有可能进行体育锻炼，无论是对于青年、中年还是老年，以及无论对锻炼活动的测量是采用主观报告还是客观测量，这一结果都是一致的(Holahan et al., 2011; Holahan, Holahan, & Suzuki, 2008; Holahan & Suzuki, 2006; Hooker & Masters, 2016)。人生目标感还与睡眠相联系：人生目标高分者有更为合理充足的睡眠时间(Hamilton, Nelson, Stevens, & Kitzman, 2007; Holahan & Suzuki, 2006)以及更好的睡眠质量(Kim, Hershner, & Strecher, 2015; Phelan, Love, Ryff, Brown, & Heidrich, 2010; Ryff, Singer, & Love, 2004)。此外，高人生目标感还有利于减少反社会行为并增加亲社会行为(Shek, Ma, & Cheung, 1994)，而对于那些处于容易诱发暴力行为环境之下的青少年，这一作用尤为明显(Machell, Disabato, & Kashdan, 2016)。此外，高人生目标感还可增进人们面对其他种族时的积极感受和态度(Burrow & Hill, 2013; Burrow, Stanley, Sumner, & Hill, 2014)。

除了促进健康行为的产生，高人生目标感还可降低不健康行为如物质滥用或成瘾。大量研究已发现，戒酒治疗项目中人生目标感得分的增加

与酗酒状况的改善情况有显著关联，并且这种关联不仅是短期的，而且长期存在(e.g. Krentzman, Cranford, & Robinson, 2015; Nkyi, 2015; Robinson, Krentzman, Webb, & Brower, 2011; Roos, Kirouac, Pearson, Fink, & Witkiewitz, 2015)。另外，对于其它物质滥用如药物成瘾高人生目标感也会产生积极影响(Nkyi, 2015)。Lyons 及其同事也认为，某些灵性或宗教方法之所以能够缓解物质滥用，重要原因之一就是其能够帮助个体发展出较高人生目标感(Lyons, Deane, Caputi, & Kelly, 2011; Lyons, Deane, & Kelly, 2010)。因而，通过帮助个体发展出坚定的人生目标似乎是治疗物质滥用和成瘾的有效办法。

5.1.3 人生目标感与身心状态

压力应对、健康行为等无疑会对身心状态产生影响，大量研究已发现，高人生目标感与更好的身心状态相联系，而这很可能是健康行为、压力应对等中介的结果(Hill, Edmonds, & Hampson, 2017)。

首先，人生目标感会影响身体健康，包括降低疾病和死亡风险。一系列研究发现人生目标高得分与更低的心脑血管疾病发生风险相联系，如 Kim 及其同事发现，在美国中老年人群中，当控制住其它变量后，人生目标感得分每增加 1 单位(6 点计分)，两年后心肌梗塞风险降低了 0.73 个单位(Kim, Sun, Park, Kubzansky, & Peterson, 2013), 4 年后中风风险降低了 0.78 个单位(Kim, Sun, Park, & Peterson, 2013)，而更多健康行为如更少吸烟、更多进行体育锻炼和体检是人生目标降低心梗风险的重要原因(Kim, 2015; Kim, Strecher, & Ryff, 2014)。此外，高人生目标感还可减少阿尔茨海默病的发生风险，减缓认知功能受损和下降(Boyle, Buchman, Barnes, & Bennett, 2010; Lewis, Turiano, Payne, & Hill, 2017)。除了与更小的疾病风险相联系，高人生目标感还可显著预测几年后由以上疾病以及其它原因导致的死亡率，这不仅在老年群体中得到了验证(Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett, 2009; Tomioka, Kurumatani, & Hosoi, 2016)，在成人全年龄段也得到了验证(Hill & Turiano, 2014)，意味着拥有坚定人生目标是降低死亡风险的重要保护因子。

除了影响身体状态，人生目标感还可影响心理状态。首先，高人生目标感可缓解负性心理状态，即不仅可缓解压力，还与更少的 PTSD 症状(Feder et al., 2013)、更少的自杀意念(Heisel & Flett, 2004, 2008, 2014; Lester & Badro, 1992)以及更少的抑郁状态(Hedberg, Gustafson, Alèx, & Brulin, 2010; Lyon & Younger, 2001; Windsor, Curtis, & Luszcz, 2015)相联系。其次，高人生目标感与积极心理状态相联系，相关研究发现，它不仅与快乐论的幸福如正负情感和生活满意度积极相关(e.g., Ardelt, Landes, Gerlach, & Fox, 2013; Burrow, O'Dell, & Hill, 2010; Diener, Fujita, Tay, & Biswas-Diener, 2012; Wnuk, Marcinkowski, & Fobair, 2012)，还与实现论的幸福如希望、勇气、悲悯、感恩等积极品质相联系(e.g. Bronk, 2014; Burrow et al., 2010; Malin et al., 2017)。

然而，如前文所述，已有对人生目标的功能研究多以“人生目标感”为前因变量，甚少涉及到人生目标内容，这主要源于两方面原因：一是关于人生目标内容的研究大部分还停留于了解其具体内容“指向什么”的前期阶段；二是一些研究者如 Damon 及其合作者在定义人生目标时便将其界定为需具有自我超越性的，即默认此类人生目标具有最高价值(e.g., Bronk, 2014; Keyes, 2011; Moran, 2014)，故而他们所引导的研究或关注于自我超越性目标的具体内容，或关注于其影响因素，唯独对其功能价值不做过多探讨。事实上，对人生目标内容的功能价值的探讨十分必要，有助于引导人生目标的培养方向。比如，在培根看来，注重追求全体福利的“公善”在各方面都要高于专注私人生活的“私善”，而在私善中，追求发展自我的“积极的私善”又要高于追求保存自我的“消极的私善” (郑晓江，詹世友，1997)。这种观点意味着不同内容的人生目标在功能上具有高下之分。从种族或群体生存发展的角度可能确实如此，但如若和前文中一样从对个体的价值进行衡量，是否仍然如此？有一项研究对此进行了探索，结果显示，较之成就取向、物质取向以及寻求社会认可取向，亲社会取向的人生目标与大学毕业 13 年之后对伦理道德的认同、心理幸福感中的个人成长以及生成性(Generativity)相关更为紧密(Hill, Burrow, Brandenberger, Lapsley, & Quaranto, 2010)，初步显示了亲社会取向的人生目标在促进个人发展方面的优越性。如若能证明此类人生目标的确在促进种族及个人发展上均更具优越性，那人生

目标培养工作应毫无疑问应朝此方向展开。

5.2 与人生目标形成相关的因素

关于人生目标的研究是为其培养服务的，因而，即便概念界定和研究的视角不同，对于其影响因素的研究都是该领域研究的关注重点。人生目标两大主流界定下对人生目标影响因素的关注均较多，因而，下文中同时包含对人生目标感及人生目标内容的影响因素的论述。影响人生目标的因素非常复杂，如若按照因素类型分类，可大致分为个体的和环境的两类。

5.2.1 个体因素

人口学因素如年龄、性别等。随着年龄变化，人生目标发展可能会呈现出不同的轨迹。在人生目标感上，Bronk (2014)和 Damon (2008)认为，一般情况下，人生目标在青少年或成年初期开始出现，之后继续发展达到最盛，到中年期则略有下降，再到老年期下降更为严重，这得到了一些研究的证实(e.g., Hill, Turiano, Spiro, & Mroczek, 2015; Irving, Davis, & Collier, 2017; Ko, Hooker, Geldhof, & McAdams, 2016; Springer, Pudrovska, & Hauser, 2011)，当然也有一些相反的结果，即发现随年龄增长人生目标得分不断增加(Bondevik & Skogstad, 2000; Meier & Edwards, 1974)，后续研究对导致此不一致结论的原因需加以探查。另外，年龄发展对于个体所关注内容有所影响，这在人生目标形成阶段尤为明显，比如 Malin, Reilly, Quinn 和 Moran (2014)发现在青少年早期到成年初期，人生目标的发展依次经历 4 个侧重点：发展共情、考量自己能在社会中发挥的作用、重新评估价值观和优先事项以及积极投入，而 Moran, Bundick, Malin 和 Reilly (2013)也发现，较之低年级青少年，高年级青少年更多具备涵盖自我超越性的人生目标。另外，性别也会影响人生目标，但所影响的方向目前结论不一致：在人生目标内容上，对公众观的调查显示人们倾向于认为女性更多追求亲社会的或创造性的人生目标，而男性则更可能追求经济的或与个人成就有关的人生目标(Sumner, 2015)，而一些研究也确实显示女性比男性更多表现出自我超越取向(姚本先,何元庆, 2008; Bronk & Finch, 2010; Hastings, Zahn-Waxler, Robinson, Usher, & Bridges, 2000)，但也有相反的结论(蒋菲,蔺杉, 2014)；在人生目标感得分上研究结论同样不一致，但似乎存在性别与年龄的交互作用，比如，有研究发现，青年女性较之于青年男性在 PIL 上得分更高(García-Alandete, Martínez, Soucase Lozano, & Gallego-Pérez, 2011)，中年晚期时性别差异不显著(Ko et al., 2016)，但到老年期女性的 PIL 得分要低于男性(Hedberg, Gustafson, & Brulin, 2010; Pinquart, 2002)，即似乎表现出早期阶段女性人生目标感得分高于男性，但随着年龄增长相对下降的特点。未来需对人口学因素对人生目标的影响及其交互作用继续加以探讨。

人格因素。人格与人生目标存在怎样的关联？既有研究对特质水平的人格与人生目标的关系做了一些探讨。对人生目标感的研究发现，更具适应性的人格特质如更高的外倾性、尽责性、开放性，以及更低的神经质水平等与人生目标感得分显著正相关(Hill & Burrow, 2012; Schmutte & Ryff, 1997)，一些纵向研究也发现，大五人格特质可显著预测中老年若干年之后的人生目标感得分(Hill et al., 2015; Hounkpatin, Wood, Boyce, & Dunn, 2015; Ko et al., 2016)，表明人格可能会对人生目标感的高低产生影响。当然，以上都是对作为主观体验的人生目标感与特质水平的人格的关系探讨，如若将人生目标本身定义为对人格的不同层次的反映时，个体的人生目标便是其人格的展现。

个体价值观。如前文所述，价值观更偏向认知系统，而人生目标则是基于价值认知之上确立的动机倾向，唯有当个体认为某事物是“好”的时，才会产生较持久稳定的追求动机，因此，价值观判断影响着人生目标。一方面，价值观决定着人生目标的内容，比如，持功利主义价值观的个体可能倾向于发展出自我导向的人生目标，而持德性主义价值观的个体更可能发展出自我超越的人生目标。另一方面，价值观影响人生目标感的高低，以宗教信仰为例，个体越是认为宗教信仰是“好”的，宗教信仰愈是虔诚，所体验到的人生目标感就越高(Bronk, 2014; Francis, 2013; Francis, Jewell, & Robbins, 2010)。

5.2.2 环境因素

家庭和朋友。家庭和朋友等亲密关系会影响个体拥有人生目标的程度和内容。家庭可提供个体建立和追求人生目标的重要资源，包括精神的和物质的，且父母具有榜样示范作用(Moran et al., 2013)。此外，能否找到志同道合或相互支持的朋

友也是影响人生目标发展的重要因素(Bronk, 2014; Moran et al., 2013)。一些实证研究为以上推测提供了支持。在人生目标感方面，Stoyles, Chadwick 和 Caputi 等人(2015)发现来自父母和朋友的支持对其高低有显著预测作用，Moran 等人(2013)的访谈研究也发现在控制其它变量如年龄、种族和社会赞许性后，来自朋友的支持可增加个体对于某一事物的认同。另外，家庭或朋友的影响也可能会对个体确立何种人生目标产生塑造作用，宗教的代际传递可能就是此塑造作用的写照(Bengtson, 2017)。

外界组织机构。学校可通过教师本身及学校课程设置两大部分影响或塑造学生的人生目标。有研究已发现教师对学生人生目标相关的支持、胜任水平会对学生是否拥有明确人生目标以及目标内容是否具有自我超越性产生影响(Bundick & Tirri, 2014; Jiang, Lin, & Mariano, 2016)；另外，有研究者认为当教师自身拥有人生目标时，不仅对学生是榜样和激励，也方便自身实施有效指导(Damon, 2008; Moran, 2016; Tirri, Moran, & Mariano, 2016)，进一步的实证可对此加以探讨。此外，学校的课程设置诸如将学生课外兴趣与课堂相联系也可能会推动和塑造人生目标的发展形成(Bronk, 2014)。同学校一样，其它组织机构如社区、宗教团体等亦能通过提供支持及实践机会等引导学生发展人生目标。然而，最大发挥各个机构的支持作用还需依赖于个体自身努力，比如，Moran 等人(2013)的研究发现，较之没有人生目标的个体，拥有人生目标萌芽的个体从组织机构中受益更多，这源于他们能更好地将有关资源整合到自己的人生目标追求中去。

社会文化。在纵向层面上，社会文化的作用表现为时代变迁的影响。一方面，时代塑造着人生目标内容，如一些实证研究显示，在 80 年代，当问及大学生“活着为了追求什么”时，选择自我超越性人生目标如“做一个对社会有用的人”、“为他人的幸福而努力”的人数占 73.2% (陈科文, 1985)，到 90 年代，大学生的人生目标呈现出多元性，表现出公私兼顾的特点(黄希庭，郑涌，1999; 渠淑坤, 1995; 姚本先，何元庆，2008)，而到了近几年，自我超越性的人生目标比例已很小，有研究显示自我超越性的人生目标在中国大学生中的比例只占 23.4% (蒋菲，蔺杉，2014)，由此，时代特点对人生目标内容的塑造作用可见一斑。另一方面，时代也可能对人生目标感高低产生影响，在价值观受到冲击或者社会核心价值观难以确立的时代，则容易体验到人生目标感的缺失，如一战后出现的美国“迷惘的一代”就是典型的写照。社会文化对人生目标的影响在横向层面上体现为人生目标的跨文化差异。文化差异影响着人生目标的内容，以广泛使用的个体和集体主义二维划分模型为例，中国通常被作为典型的集体主义国家，而美国被视为个体主义的代表，在集体主义文化下，由于自我涵盖了更大的范畴，有研究者认为这将促进自我超越性人生目标的产生(Mariano, 2014)，然而，从蒋菲和蔺杉(2014)对中美大学生人生目标道德属性的比较结果来看，这一推论有待商榷。另外，文化差异还可能影响人生目标感的变化轨迹，比如早年有研究发现，较之美国青少年，中国同龄学生更少拥有明确人生目标，而更多仍处于在寻找人生目标的阶段(Shek, Hong, & Cheung, 1987)，这可能与美国文化倡导独立性有关。此外，文化差异也可能决定着某些具体因素能否影响人生目标，比如，有研究发现学生感知到的教师支持对美国和芬兰学生人生目标的预测作用便有所不同(Bundick & Tirri, 2014)。由此可见，社会文化对人生目标的影响是十分广泛深刻的。

6　评价与展望

可以说，对人生目标的关注历久弥新，相关实证研究已有半个世纪之久，也取得了一定成果。然而，人生目标的研究是为其培养服务的，但距离形成系统的、可应用于人生目标教育的知识体系尚很远。因此，在本文所论述基础之上、对人生目标展开研究时需考虑以下几个问题。

一是概念的澄清。关于人生目标的概念内涵还存在争议，比如：它属于心理结构的哪一层次？依据 McAdams (1996)的观点，人格包含三个水平，自下而上分别为特质水平、个人关注和人生故事水平，其中特质水平指跨情境、可比较的人格维度，如大五、大七等对人格的描述就属于这一层次，个人关注涉及在人生某个具体阶段或某个具体领域想得到或回避的东西及其计划措施，人生故事则是对个体人生的统一性和目的性的反映(郭永玉, 2016)。Kashdan 和 McKnight (2009)认

为，人生目标应比特质和目标更上位，是处于人生故事水平的，而特质论则是将人生目标置于特质水平，目标论下的人生目标则属于中间的个人关注水平。由于主观体验是在各个层次下均可产生的内部体验，因此主观体验论难以使用人格层次定位。尽管智者见智，尽管不同角度的研究有助于相互补充，但也正如 Damon 等人(2003)所认为的，概念界定之间的差异，使不同研究结果难以比较和融合。因此，就这一层面而言，寻求一种较为公认的定义是必要的。在我们看来，人生目标折射着个体对于“活着为了什么”的思考，而这一思考来源于对生命有限的感知—既然生命有限，那人生应该追求及时行乐，还是以有限的生命尽力去创造一些价值，抑或是希冀跳出生命有限性，寻求一种永恒—无论做何种取舍，都反映着个体对于整体人生的思考，因此，我们更认同于 Kashdan 和 McKnight (2009)的观点，认为人生目标处于人格的最高水平，是对个体人生故事的反映。

二是测量体系的完善。于人生目标培养而言，人生目标感及人生目标内容都十分重要，只关注于其中一方面都可能导致重要内容的遗漏，比如，只关注于人生目标感时，即便尽管个体感到人生有目标有动力，但其内容却可能是不健康甚至反社会的，另外，只关注于内容时即便个体报告自己拥有某种积极向上的人生目标，但却可能动力不高，从而形同空想。因此，不完整的测量容易导致了解的不完整，因而，构建一个能同时对人生目标内容和朝向该内容的动机程度进行测量的工具十分必要。青年亲社会人生目标量表在此方面可提供一定参照。另外，从动机角度构建指标对个体对于不同人生目标内容的趋向程度进行测量也是可行的。除了对人生目标本身的内容及动机程度进行测量以外，发展出其它补充量表也是必要的，比如，可发展对人生目标的实现手段或路径进行测量的量表，以了解相关手段是否积极健康或正当。当然，以上测量会面临较严重的社会赞许性，尤其是在个体所持人生目标的内容或实现手段并不健康时要获得真实信息难度颇大，因此，除了控制量表的社会赞许性外，使用更为内隐的方式进行测量也十分必要。

三是相关实证研究的系统化。考虑到人生目标的研究是为其培养服务，对其功能的研究除了关注于人生目标感外，还应对不同内容指向的人生目标在功能上是否存在差异进行探讨，以为确立培养方向服务。另外，关于人生目标影响因素的研究有颇多不明确的结论，需进一步探讨。范例研究(exemplar methodology) (Bronk, 2012)可能能为初步系统了解人生目标的功能及其影响因素提供便捷：通过对典型的具有和不具有某类人生目标的群体进行对比分析，从而了解人生目标感及人生目标内容对个体身心及行为的影响，以及哪些因素对于某些人生目标的形成起决定作用。在此基础之上，可再通过实证研究加以检验。总而言之，人生目标是比较抽象深层的心理概念，其所涉及的功能范围和影响因素都十分复杂庞大，从宏观到微观都有所涉及，因此有层次、有系统地展开相关研究十分必要。

四是考虑文化适用性。如前文所述，人生目标具有明显的社会文化历史特点，然而，前文中大多结论是基于西方文化背景之下的，因此，相关发现在多大程度上符合中国现状还有待检验。另外，在国内目前的多元价值观背景以及“丧文化”等青年亚文化的流行下，青少年很容易陷入人生迷茫、得过且过的状态(夏之焱, 2016)，因此，尽快展开人生目标的本土研究并将其成果运用于人生目标的培养十分必要。

参考文献

陈科文. (1985). 当代大学生人生价值观调查. *青年研究*, (4), 20–29.

程明明，樊富珉. (2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, *26*(4), 431–437.

郭永玉. (2016). *人格研究*. 上海：华东师范大学出版社.

黄希庭. (2014). *探究人格奥秘*. 北京：商务印书馆.

黄希庭，郑涌. (1999). *当代中国大学生心理特点与教育*. 上海：上海教育出版社.

蒋菲. (2016). 当代大学生人生理想：基本内容与教育对策. *东北师大学报 (哲学社会科学版)*, (3), 226–230.

蒋菲，蔺杉. (2014). 中美大学生人生理想道德属性比较研究. *东北大学学报 (社会科学版)*, *16*(6), 628–633.

姜永志，白晓丽. (2015). 文化变迁中的价值观发展：概念、结构与方法. *心理科学进展*, *23*(5), 888–896.

靳宇倡，何明成，李俊一. (2016). 生命意义与主观幸福感的关系：基于中国样本的元分析. *心理科学进展*, *24*(12), 1854–1863.

渠淑坤. (1995). 试论大学生人生价值观的特点与教育对策. *首都师范大学学报 (社会科学版)*, (2), 48–54.

石林，李琼. (1998). 人生观的心理学研究：人生认知量表

的编制. *心理科学, 21*(5), 463–464.

夏之焱. (2016-09-30). 引导青年人远离“丧文化”侵蚀. *光明日报*, p1, 16–17.

邢占军, 黄立清. (2004). Ryff 心理幸福感量表在我国城市居民中的试用研究. *健康心理学杂志, 12*(3), 231–233.

姚本先, 何元庆. (2008). 大学生人生观研究. *心理科学, 31*(1), 97–99.

张师辉. (2015). 西方心理学对人生目标的研究述评. *商丘师范学院学报, 31*(2), 131–136.

张姝玥, 许燕, 杨浩铿. (2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展, 18*(11), 1756–1761.

郑晓江, 詹世友. (1997). *西方人生精神*. 南宁: 广西人民出版社.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Ardelt, M., Landes, S. D., Gerlach, K. R., & Fox, L. P. (2013). Rediscovering internal strengths of the aged: The beneficial impact of wisdom, mastery, purpose in life, and spirituality on aging well. In J. D. Sinnott (Ed.), *Positive psychology* (pp. 97–119). New York: Springer.

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*(4), 409–427.

Bengtson, V. L. (2017). *Families and faith: How religion is passed down across generations*. Oxford: Oxford University Press.

Bondevik, M., & Skogstad, A. (2000). Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *Journal of Religious Gerontology, 11*(1), 5–21.

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine, 71*(5), 574–579.

Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry, 67*(3), 304–310.

Bronk, K. C. (2012). The exemplar methodology: An approach to studying the leading edge of development. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2*, 5.

Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. New York: Springer.

Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescent characteristics by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science, 14*(1), 35–44.

Bronk, K. C., & Mangan, S. (2016). Strategies for cultivating purpose among adolescents in clinical settings. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Battyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning* (pp. 407–421). Switzerland: Springer International Publishing.

Bundick, M. J., Andrews, M., Jones, A., Mariano, J. M., Bronk, K. C., & Damon, W. (2006). Revised youth purpose survey. Stanford, CA: Stanford Center on Adolescence.

Bundick, M. J., & Tirri, K. (2014). Student perceptions of teacher support and competencies for fostering youth purpose and positive youth development: Perspectives from two countries. *Applied Developmental Science, 18*(3), 148–162.

Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2013). Derailed by diversity? Purpose buffers the relationship between ethnic composition on trains and passenger negative mood. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(12), 1610–1619.

Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(11), 1265–1273.

Burrow, A. L., Stanley, M., Sumner, R., & Hill, P. L. (2014). Purpose in life as a resource for increasing comfort with ethnic diversity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*(11), 1507–1516.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of *noogenic* neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 200–207.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1981). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Murfreesboro, TN: Psychometric Affiliates.

Damon, W. (2008). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. New York: The Free Press.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128.

Diener, E., Fujita, F., Tay, L., & Biswas-Diener, R. (2012). Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. *Social Indicators Research, 105*(3), 333–341.

Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., … Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders, 147*(1-3), 156–163.

Fogelman, N., & Canli, T. (2015). 'Purpose in life' as a psychosocial resource in healthy aging: An examination of cortisol baseline levels and response to the Trier Social Stress Test. *NPJ Aging and Mechanisms of Disease, 1*, 15006.

Francis, L. J. (2013). Implicit religion, explicit religion and purpose in life: An empirical enquiry among 13- to

15-year-old adolescents. *Mental Health, Religion and Culture, 16*(9), 909–921.

Francis, L. J., Jewell, A., & Robbins, M. (2010). The relationship between religious orientation, personality, and purpose in life among an older Methodist sample. *Mental Health, Religion and Culture, 13*(7-8), 777–791.

Frankl, V., E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.

García-Alandete, J., Martínez, E. R., Soucase Lozano, B., & Gallego-Pérez, J. F. (2011). Diferencias asociadas al sexo en las puntuaciones total y factoriales del Purpose- In-Life Test en universitarios españoles. *Universitas Psychologica, 10*(3), 681–692.

Hablas, R., & Hutzell, R. (1982). The Life Purpose Questionnaire: An alternative to the Purpose-in-Life test for geriatric, neuropsychiatric patients. In S. A. Wawrytko (Ed.), *Analecta Frankliana: The proceedings of the First World Congress of Logotherapy: 1980* (pp. 211–215). Berkeley: Strawberry Hill.

Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research, 82*(1), 147–163.

Hastings, P. D., Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Usher, B., & Bridges, D. (2000). The development of concern for others in children with behavior problems. *Developmental Psychology, 36*(5), 531–546.

Hedberg, P., Gustafson, Y., Alèx, L., & Brulin, C. (2010). Depression in relation to purpose in life among a very old population: A five-year follow-up study. *Aging and Mental Health, 14*(6), 757–763.

Hedberg, P., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2010). Purpose in life among men and women aged 85 years and older. *The International Journal of Aging and Human Development, 70*(3), 213–229.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(2), 127–135.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2008). Psychological resilience to suicide ideation among older adults. *Clinical Gerontologist, 31*(4), 51–70.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2014). Do meaning in life and purpose in life protect against suicide ideation among community-residing older adults? In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 303–324). New York, NY: Springer.

Hill, P. L., & Burrow, A. L. (2012). Viewing purpose through an Eriksonian lens. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 12*(1), 74–91.

Hill, P. L., Burrow, A. L., Brandenberger, J. W., Lapsley, D. K., & Quaranto, J. C. (2010). Collegiate purpose orientations and well-being in early and middle adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(2), 173–179.

Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Hampson, S. E. (2017). A purposeful lifestyle is a healthful lifestyle: Linking sense of purpose to self-rated health through multiple health behaviors. *Journal of Health Psychology*, doi: 10.1177/1359105317708251.

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science, 25*(7), 1482–1486.

Hill, P. L., Turiano, N. A., Spiro, A., III, & Mroczek, D. K. (2015). Understanding inter-individual variability in purpose: Longitudinal findings from the VA Normative Aging Study. *Psychology and Aging, 30*(3), 529–533.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., & Suzuki, R. (2008). Purposiveness, physical activity, and perceived health in cardiac patients. *Disability and Rehabilitation, 30*(23), 1772–1778.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., Velasquez, K. E., Jung, S., North, R. J., & Pahl, S. A. (2011). Purposiveness and leisure-time physical activity in women in early midlife. *Women and Health, 51*(7), 661–675.

Holahan, C. K., & Suzuki, R. (2006). Motivational factors in health promoting behavior in later aging. *Activities, Adaptation and Aging, 30*(1), 47–60.

Hooker, S. A., & Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 962–971.

Hounkpatin, H. O., Wood, A. M., Boyce, C. J., & Dunn, G. (2015). An existential-humanistic view of personality change: Co-occurring changes with psychological well-being in a 10 year cohort study. *Social Indicators Research, 121*(2), 455–470.

Hutzell, R. R. (1989). *Life Purpose Questionnaire overview sheet*. Berkeley: Institute of Logotherapy Press.

Irving, J., Davis, S., & Collier, A. (2017). Aging with purpose: Systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. *The International Journal of Aging and Human Development, 85*(4), 403–437.

Ishida, R., Abe, T., & Okada, M. (2011). Firmness of purpose in life significantly influences emotional state and autonomic nervous activity. *Health, 3*(8), 507–511.

Ishida, R., & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health, 22*(4), 275–281.

Ishida, R., & Okada, M. (2011). Factors influencing the

development of “purpose in life” and its relationship to coping with mental stress. *Psychology, 2*(1), 29–34.

Ishida, R., Okada, M., & Bando, T. (2004). Relation between level of purpose-in-life and the autonomic nervous function under a mental stress. *Niigata Medical Journal, 118*, 333–339.

Jiang, F., Lin, S., & Mariano, M. J. (2016). The influence of Chinese college teachers’ competence for purpose support on students’ purpose development. *Journal of Education for Teaching, 42*(5), 565–581.

Kaplin, A., & Anzaldi, L. (2015). New movement in neuroscience: A purpose-driven life. *Cerebrum, 2015*, 7.

Kashdan, T. B., & Mcknight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topics*, *18*(2), 303–313.

Keyes, C. L. M. (2011). Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. *Journal of Management, Spirituality and Religion, 8*(4), 281–297.

Kim, E. S. (2015). *Purpose in life and cardiovascular health* (Unpublished doctorial dissertation). University of Michigan.

Kim, E. S., Hershner, S. D., & Strecher, V. J. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine, 38*(3), 590–597.

Kim, E. S., Strecher, V. J., & Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111*(46), 16331–16336.

Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., Kubzansky, L. D., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older U.S. adults with coronary heart disease: A two-year follow-up. *Journal of Behavioral Medicine, 36*(2), 124–133.

Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: 'The Health and Retirement Study'. *Journal of Psychosomatic Research, 74*(5), 427–432.

Ko, H. J., Hooker, K., Geldhof, G. J., & McAdams, D. P. (2016). Longitudinal purpose in life trajectories: Examining predictors in late midlife. *Psychology and Aging, 31*(7), 693–698.

Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *15*(2), 237–253.

Krentzman, A. R., Cranford, J. A., & Robinson, E. A. R. (2015). Long-term increases in purpose in life are associated with remission from alcohol dependence. *Alcoholism Treatment Quarterly, 33*(3), 252–269.

Law, B. M. F. (2012). Psychometric properties of the existence subscale of the purpose in life questionnaire for Chinese adolescents in Hong Kong. *The Scientific World Journal, 2012*, Article ID 685741.

Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, *5*, e2.

Lester, D., & Badro, S. (1992). Depression, suicidal preoccupation and purpose in life in a subclinical population. *Personality and Individual Differences, 13*(1), 75–76.

Lewis, N. A., Turiano, N. A., Payne, B. R., & Hill, P. L. (2017). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, *24*(6), 662–671.

Lindfors, P., & Lundberg, U. (2002). Is low cortisol release an indicator of positive health? *Stress and Health, 18*(4), 153–160.

Lyon, D. E., & Younger, J. B. (2001). Purpose in life and depressive symptoms in persons living with HIV disease. *Journal of Nursing Scholarship, 33*(2), 129–133.

Lyons, G. C. B., Deane, F. P., Caputi, P., & Kelly, P. J. (2011). Spirituality and the treatment of substance use disorders: An exploration of forgiveness, resentment and purpose in life. *Addiction Research and Theory, 19*(5), 459–469.

Lyons, G. C. B., Deane, F. P., & Kelly, P. J. (2010). Forgiveness and purpose in life as spiritual mechanisms of recovery from substance use disorders. *Addiction Research and Theory, 18*(5), 528–543.

Machell, K. A., Disabato, D. J., & Kashdan, T. B. (2016). Buffering the negative impact of poverty on youth: The power of purpose in life. *Social Indicators Research, 126*(2), 845–861.

Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(6), 1200–1215.

Malin, H., Reilly, T. S., Quinn, B., & Moran, S. (2014). Adolescent purpose development: Exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *Journal of Research on Adolescence, 24*(1), 186–199.

Mariano, J. M. (2014). Introduction to special section: Understanding paths to youth purpose—Why content and contexts matter. *Applied Developmental Science, 18*(3), 139–147.

Mariano, J. M., Going, J., Schrock, K., & Sweeting, K. (2011). Youth purpose and the perception of social supports among African-American girls. *Journal of Youth Studies, 14*(8), 921–937.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and

significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545.

McAdams, D. P. (1996). Narrating the self in adulthood. In J. E. Birren, G. M. Kenyon, J. E. Ruth, J. J. F. Shroots, & J. Svendson (Eds.), *Aging and biography: Explorations in adult development* (pp. 131–148). New York: Springer.

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*(3), 242–251.

Meier, A., & Edwards, H. (1974). Purpose-in-Life Test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology, 30*(3), 384–386.

Moran, S. (2009). Purpose: Giftedness in intrapersonal intelligence. *High Ability Studies, 20*(2), 143–159.

Moran, S. (2014). What "purpose" means to youth: Are there cultures of purpose? *Applied Developmental Science, 18*(3), 163–175.

Moran, S. (2016). What do teachers think about youth purpose? *Journal of Education for Teaching, 42*(5), 582–601.

Moran, S., Bundick, M. J., Malin, H., & Reilly, T. S. (2013). How supportive of their specific purposes do youth believe their family and friends are? *Journal of Adolescent Research, 28*(3), 348–377.

Netter, M. (2015). *Purpose in life and responses to failure* (Unpublished master's thesis). Cornell University.

Nkyi, A. K. (2015). Relationship between alcohol use and purpose in life among senior high school students in Ghana. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6*(11), 1080–1083.

Pearson, E. L., Windsor, T. D., Crisp, D. A., Butterworth, P., Pilkington, P. D., & Anstey, K. J. (2013). Normative data and longitudinal invariance of the Life Engagement Test (LET) in a community sample of older adults. *Quality of Life Research, 22*(2), 327–331.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Phelan, C. H., Love, G. D., Ryff, C. D., Brown, R. L., & Heidrich, S. M. (2010). Psychosocial predictors of changing sleep patterns in aging women: A multiple pathway approach. *Psychology and Aging, 25*(4), 858–866.

Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International, 27*(2), 90–114.

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 433–456). New York: Routledge.

Robinson, E. A. R., Krentzman, A. R., Webb, J. R., & Brower, K. J. (2011). Six-month changes in spirituality and religiousness in alcoholics predict drinking outcomes at nine months. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 72*(4), 660–668.

Roos, C. R., Kirouac, M., Pearson, M. R., Fink, B. C., & Witkiewitz, K. (2015). Examining temptation to drink from an existential perspective: Associations among temptation, purpose in life, and drinking outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors, 29*(3), 716–726.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35–55.

Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1383–1394.

Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., … Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine, 29*(3), 291–298.

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 549–559.

Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., & Buchanan, E. M. (2011). The purpose in life test-short form: Development and psychometric support. *Journal of Happiness Studies, 12*(5), 861–876.

Shek, D. T. L., Hong, E. W., & Cheung, M. Y. P. (1987). The purpose in life questionnaire in a Chinese context. *Journal of Psychology, 121*(1), 77–83.

Shek, D. T. L., Ma, H. K., & Cheung, P. C. (1994). Meaning in life and adolescent antisocial and prosocial behavior in a Chinese context. *Psychologia, 37*(4), 211–218.

Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research, 40*(1), 392–398.

Steger, M. F. (2007). Structural validity of the life regard

index. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 40*(2), 97–109.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.

Stoyles, G., Chadwick, A., & Caputi, P. (2015). Purpose in life and well-being: The relationship between purpose in life, hope, coping, and inward sensitivity among first-year university students. *Journal of Spirituality in Mental Health, 17*(2), 119–134.

Sumner, R. (2015). *Expanding our understanding of purpose in life: Contexts and characteristics that affect purpose exploration and content* (Unpublished doctorial dissertation). Cornell University.

Tirri, K., Moran, S., & Mariano, J. M. (2016). Education for purposeful teaching around the world. *Journal of Education for Teaching, 42*(5), 526–531.

Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *Journal of Epidemiology, 26*(7), 361–370.

Windsor, T. D., Curtis, R. G., & Luszcz, M. A. (2015). Sense of purpose as a psychological resource for aging well. *Developmental Psychology, 51*(7), 975–986.

Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology, 30*(4), 461–483.

Purpose in life: A perspective of psychology

WANG Tong; HUANG Xiting

(*Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China*)

Abstract: Researching purpose in life from a psychological perspective is crucial for life education. Progress in this area has shown the following. Despite some differences in definition, researchers agree that purpose in life is essentially about a consistent and central future-oriented aim that gives a sense of direction and meaning to life. The measurement of purpose in life mainly focuses on its content and the extent of being purposeful. A high score on purpose offers a testable system that synthesizes outcomes including better stress coping, healthier behaviors, and better physical and mental state, but it is not clear whether there is a functional distinction between types of purpose in life with different content. The content and extent of purpose in life could be shaped by many factors, including individual and contextual factors. Future studies should further clarify the concept, improve the measurement system, and research on its function and influencers systematically. Additionally, the cultural differences should be considered.

Key words: purpose in life; health; cultural difference